



Оригинальная статья

УДК 316

JEL Z13

https://doi.org/10.52180/1999-9836_2025_21_3_3_384_395

EDN CTCEVJ

Достижения и преграды для продолжительной и активной жизни старшего поколения в России

Дина Кабдуллиновна Танатова¹, Иван Владимирович Королев²

^{1,2} Российский государственный социальный университет, Москва, Россия

¹ (dktanatova@mail.ru), (<https://orcid.org/0000-0002-7924-2242>)

² (iv_king@mail.ru), (<https://orcid.org/0000-0002-1317-2317>)

Аннотация

В статье демонстрируется комплексный анализ достижений и барьеров на пути реализации продолжительной и активной жизни старшего поколения в России. Цель исследования – выявить достижения и преграды к активной жизни старшего поколения (лиц в возрасте 60 лет и старше) через призму физической активности, практик здоровья, сбережения и психологического благополучия. Основные задачи включают: анализ установок старшего поколения на физкультурную (двигательную) активность; выявление практик по сохранению здоровья; исследование психологического благополучия в контексте насилия. В основе методологии – комплексный подход, комбинирующий три социологических метода, включая фокус-групповое интервью, телефонный опрос, онлайн-опрос. Авторы выделяют три взаимосвязанных компонента: физическая активность, практики сохранения здоровья и психологическое благополучие. Выявлены ключевые противоречия между декларируемыми установками на здоровое старение и повседневными практиками. Рассматриваются результаты серии фокус-групп, где детально изучено отношение респондентов к физкультурно-спортивной активности, мотивационные факторы и препятствия. Освещаются данные опроса мужчин старшего возраста, посвящённого их практикам здоровьесбережения. Представлены результаты исследования насилия в отношении пожилых людей, указывающие на повсеместное распространение психологического насилия как фактора, подрывающего эмоциональную стабильность и мотивацию к активному образу жизни. Авторами отмечается парадокс общественного восприятия: при декларативно положительном отношении к старшему поколению и признании его ценности как носителя опыта и традиций, сохраняется гипертрофированная установка на исключительную ответственность пожилых членов семьи за заботу о младшем поколении. Фиксируется преобладание реактивного подхода к здоровью среди старшего поколения, когда действия предпринимаются преимущественно в ответ на возникшие недомогания, а не в профилактическом режиме. Подчеркивается влияние поведенческой инертности, культурных стереотипов и системных ограничений на реализацию потенциала активного долголетия.

Ключевые слова: старшее поколение, активная жизнь, продолжительность жизни, здоровое старение, насилие, сохранение здоровья

Для цитирования: Танатова Д.К. Королев И.В. Достижения и преграды для продолжительной и активной жизни старшего поколения в России // Уровень жизни населения регионов России. 2025. Том 21. № 3. С. 384–395. https://doi.org/10.52180/1999-9836_2025_21_3_3_384_395 EDN CTCEVJ



RAR (Research Article Report)

JEL JZ13

https://doi.org/10.52180/1999-9836_2025_21_3_3_384_395

Achievements and Obstacles in Pursuing a Long and Active Life for the Older Generation in Russia

Dina K. Tanatova¹, Ivan V. Korolev²

^{1,2} Russian State Social University, Moscow, Russia

¹ (dktanatova@mail.ru), (<https://orcid.org/0000-0002-7924-2242>)

² (iv_king@mail.ru), (<https://orcid.org/0000-0002-1317-2317>)

Abstract

This article presents a comprehensive analysis of achievements and barriers to achieving a long and active life for the older generation in Russia. The study aims to identify achievements and obstacles to an active life for the older generation (individuals aged 60 and above) through the lens of physical activity, health preservation practices, and psychological well-being. The primary objectives include: analyzing the older generation's attitudes towards physical (motor) activity; identifying health preservation practices; and investigating psychological well-being in the context of violence. The methodology is based on a comprehensive approach combining three sociological methods: focus group interviews, telephone surveys, and online surveys. The authors identify three interconnected components: physical activity, health preservation practices, and psychological well-being. Key contradictions between declared attitudes towards healthy aging and everyday practices are revealed. The article examines results from a series of focus groups, detailing respondents' attitudes towards physical and sports activities, motivational factors, and barriers. It highlights data from a survey of older men focused on their health preservation practices. Findings from a study on violence against older adults are presented, indicating the pervasive prevalence of psychological violence as a factor undermining emotional stability and motivation for an active lifestyle. The authors note a societal perception paradox: despite a declaratively positive attitude towards the older generation and recognition of its value as bearers of experience and traditions, a predominant expectation persists that older family members bear exclusive responsibility for caring for younger generations. A reactive approach to health management among the older generation is identified, where actions are primarily taken in response to emerging health issues rather than preventively. The influence of behavioral inertia, cultural stereotypes, and systemic constraints on realizing the potential for active longevity is emphasized.

Keywords: older generation, active life, life expectancy, healthy ageing, violence, health preservation

For citation: Tanatova D.K. Korolev I. V. Achievements and Obstacles in Pursuing a Long and Active Life for the Older Generation in Russia. *Uroven' zhizni naseleniya regionov Rossii=Living Standards of the Population in the Regions of Russia*. 2025;21(3):384–395. https://doi.org/10.52180/1999-9836_2025_21_3_3_384_395 (In Russ.)

Введение

Современное общество сталкивается с беспрецедентным вызовом – стремительным демографическим старением населения. Этот процесс соответствует четвёртой стадии демографического перехода, характеризующейся низкими уровнями рождаемости и смертности, что приводит к изменению возрастной структуры населения в сторону увеличения доли старших возрастных групп [1, с. 5].

Анализ динамики изменения доли старшего поколения в возрастной структуре населения России демонстрирует устойчивую тенденцию к увеличению. Согласно данным Росстата, за пос-

леднее десятилетие удельный вес населения возрастной группы 60 лет и старше вырос с 19,0% в 2013 году до 23,5% в 2023 году, что свидетельствует о ежегодном приросте в среднем на 0,4–0,5 процентных пункта¹.

Демографический прогноз, составленный Росстатом, указывает на тренд дальнейшего увеличения доли лиц старше 60 лет, которая к 2035 году достигнет 26,6%. Тем самым прирост доли старшего поколения составит 3,1 процентных пункта по отношению к 2023 году. На рисунке 1 отражена динамика (фактическая и прогнозная) увеличения доли людей в возрасте 60+ в общей возрастной структуре населения России.

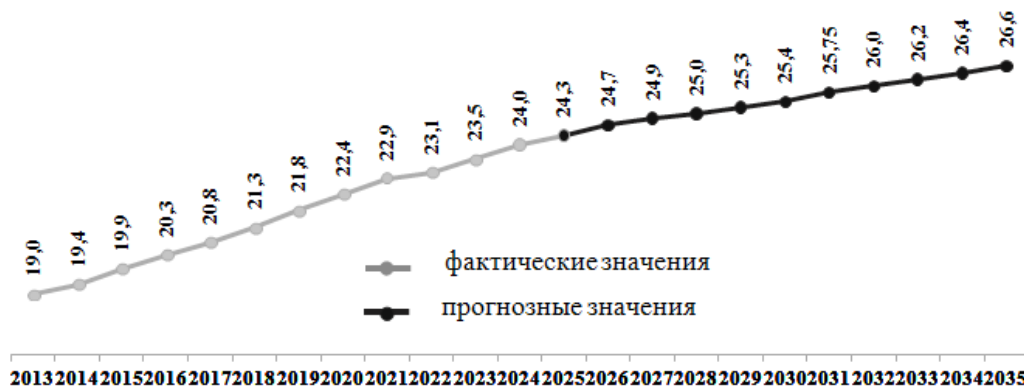


Рисунок 1. Динамика (фактическая и прогнозная) увеличения доли людей в возрасте 60+ в общей возрастной структуре населения России (в % от общей численности населения)
Figure 1. Dynamics (Actual and Forecast) of Increase in the Share of People Aged 60+ in the General Age Structure of the Russian Population (in % of Total Population)

Источник: Росстат².

Тренд демографического старения населения несёт значительные социально-экономические вызовы для России. Как отмечают А.Ф. Канев и его соавторы, старение приводит к сокращению доли трудоспособного населения, увеличивает демографическую нагрузку на него и расходы системы здравоохранения, обусловленные ростом бремени хронических заболеваний. Кроме того, этот процесс создаёт давление на пенсионную систему и может влиять на снижение продуктивности труда [2, с. 7–8].

¹ Распределение населения по возрастным группам // Росстат: [сайт]. URL: <https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/demo14.xlsx> (дата обращения: 02.06.2025).

² Предположительная численность населения Российской Федерации // Росстат: [сайт]. URL: https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Progn_3a.xls (дата обращения: 02.06.2025).

Тенденция к увеличению доли людей старшего поколения свойственна не только России, но и другим странам и относится учёными к числу глобальных демографических «мегатрендов» [3, с. 72]. Устойчивость тенденции демографического старения населения в России, как и в других странах, объясняется совокупностью факторов:

1. Снижением рождаемости,
2. Увеличением ожидаемой продолжительности жизни [4, с. 171].

В. Джанфредди, Д. Нуччи, Ф. Пенниси и др. соглашаясь с детерминацией демографического старения указанными факторами уточняют, что увеличению продолжительности жизни способствуют улучшение системы здравоохранения, следовательно, улучшением диагностики и лечения

заболеваний, а также их профилактикой, а также значительным снижением смертности от инфекционных заболеваний в пользу хронических дегенеративных заболеваний [5].

Заметим, что росту продолжительности жизни в России способствует также реализация национального проекта «Продолжительная и активная жизнь», направленного на увеличение продолжительности жизни до 78 лет к 2030 году и 81 года к 2036 году.³

Речь идёт именно об активной жизни, ведь, согласно теории активности, сформулированной ещё в шестидесятых годах двадцатого столетия, но до сих пор не потерявшей своей актуальности [6], оптимально стареющий человек – это тот, кто остаётся вовлечённым в социальный мир, сохраняя активность среднего возраста как можно дольше [7]. Участие пожилого человека в социальной деятельности приводит к тому, что люди испытывают чувство энтузиазма, удовлетворения, самоуважения и оптимизма [8]. Современные исследования подтверждают, что активное старение положительно и последовательно связано с различными аспектами качества жизни

пожилых людей, включая физическое, социальное, экономическое и поведенческое благополучие [9].

В России активность людей старшего поколения динамично возрастает. Анализ данных Росстата о доле лиц 55 лет и старше, ведущих активный образ жизни, показывает сложную динамику. Начиная с 2011 года наблюдался устойчивый рост показателя, достигший максимума в 2016 году. Однако в последующий период зафиксировано волнообразное изменение значений активности людей старшего поколения с общей тенденцией к умеренному росту. Такая динамика свидетельствует о постепенном формировании в России новой модели старения, при которой все больше представителей старшего поколения сохраняют социальную и физическую активность. Тем не менее, как отмечает Кучмаева О.В. «Пожилые люди по-прежнему мало включены в социальную деятельность» [10, с. 62]. На рисунке 2 отражена динамика изменения доли лиц в возрасте 55 лет и более, способных вести активный образ жизни и занимающиеся какими-либо видами активного досуга.

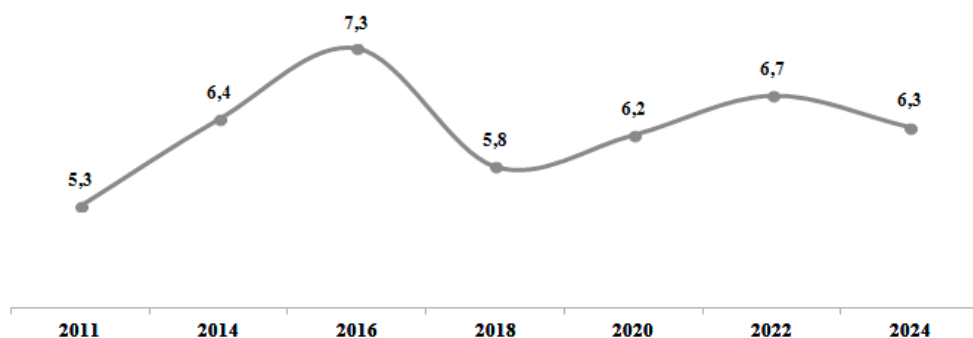


Рисунок 2. Доля лиц в возрасте 55 лет и более, способных вести активный образ жизни и занимающиеся какими-либо видами активного досуга (в % от общего числа лиц в возрасте 55 лет и более)
Figure 2. Share of People Aged 55 and Older Capable of Maintaining an Active Lifestyle and Engaging in Various Types of Active Recreation (as % of Total Number of People Aged 55 and Older)

Источник: Росстат⁴.

Статистический анализ демографических данных, социальных предпосылок здорового старения, противоречивой динамики активности старшего поколения позволяет поставить цель исследования, очертить круг задач, сформулировать объект и предмет исследования, выдвинуть гипотезу исследования и определить его новизну.

³ Национальный проект «Продолжительная и активная жизнь» // Правительство России: [сайт]. URL: <http://government.ru/rugovclassifier/917/about/> (дата обращения: 02.06.2025).

⁴ Доля лиц в возрасте 55 лет и более, способных вести активный образ жизни и занимающиеся какими-либо видами активного отдыха // Росстат: [сайт]. URL: https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/sp_7.5_2011-2024.xlsx (дата обращения: 02.06.2025).

Цель исследования – выявить достижения и преграды к активной жизни старшего поколения (лиц в возрасте 60 лет и старше) через призму физической активности, практик здоровьесбережения и психологического благополучия. Основные задачи включают: анализ установок старшего поколения на физкультурную (двигательную) активность; выявление практик по сохранению здоровья; исследование психологического благополучия в контексте насилия.

Объект исследования: старшее поколение (лица в возрасте 60 лет и старше).

Предмет исследования: продолжительная и активная жизнь старшего поколения.

Новизну исследования формирует используемый подход по выявлению разрыва между осознанием старшим поколением компонентов активного долголетия и их практической реализацией с помощью комплекса социологических методов.

Гипотеза исследования: основным препятствием к реализации потенциала продолжительной и активной жизни старшего поколения в России является комплексный разрыв между осознанием важности его компонентов (физической активности, практик сохранения здоровья, психологического благополучия) и их реализацией в повседневной жизни. Этот разрыв усугубляется преобладанием реактивного подхода старшего поколения к здоровью и влиянием поведенческой инертности, культурных стереотипов и ограничений, включая распространённость психологического насилия.

Теоретические и методологические положения

Продолжительная и активная жизнь старшего поколения требует комплексного учёта трёх взаимосвязанных компонентов: физкультурной (двигательной) активности людей старшего поколения, их практик по сохранению здоровья и психологического благополучия.

Физическая активность выступает краеугольным камнем здорового старения. Регулярные занятия физкультурой благоприятно сказываются на состоянии организма, замедляют когнитивные нарушения, снижают риски деменции [11, с. 42]. В ходе исследования ассоциаций между уровнем физической активности и этими показателями в здоровой популяции, проведённого А.К. Ильющенко, Е.А. Мараховской и другими исследователями установлено, что регулярная физическая активность служит универсальным немедикаментозным инструментом в профилактике психоэмоционального старения [12, с. 246].

Однако эффективность физической активности напрямую зависит от системного подхода к сохранению здоровья, который включает не только медицинские процедуры, но и осознанное управление образом жизни [13]. Речь идёт о профилактических мерах, таких как плановые обследования, вакцинация, контроль артериального давления, а также о корректировке поведенческих паттернов: отказе от вредных привычек, переходе на сбалансированное питание и снижение уровня стресса.

Психологическое благополучие дополняет эту систему, формируя мотивацию к активности и устойчивость к стрессам. Как показывают Э.Э. Сыманюк, Г.И. Борисов и другие исследователи: «Активность, наличие смысла жизни, пози-

тивное взаимодействие с другими людьми являются факторами психологического благополучия людей пожилого возраста» [14, с. 21]. Социальная вовлечённость, поддержка близких и отсутствие агрессии в окружении критически важны для здоровья пожилых людей. Это обусловлено возрастными особенностями людей старшего поколения. Как показывает О.П. Сынкина: «Пожилым возраст, помимо прочего, характеризуется депрессиями, которые остро и негативно отражаются на психологическом и физическом состоянии человека, вплоть до суицидального поведения» [15, с. 431]. Психологическое насилие или изоляция провоцируют апатию, усугубляя физические и ментальные риски.

Ключевые угрозы активному долголетию возникают при дисбалансе этих элементов. По данным Т. Густафссона и Б. Ульфхаке, связанная с возрастом потеря скелетной мышечной массы и функции мышц (саркопения), поражает около 5–10% людей, относящихся к старшему поколению [16]. Отказ от двигательной активности ускоряет саркопению, а снижение мобильности, игнорирование медицинских рекомендаций – ведёт к прогрессированию хронических болезней, а агрессия в семье или обществе разрушает эмоциональную стабильность.

Таким образом, представленный анализ демографических тенденций и компонентов активного долголетия позволяет заключить, что рост численности старшего поколения и укрепляющиеся установки на активную жизнь требуют не только адаптации социально-экономических институтов, но и глубокого изучения механизмов реализации потенциала пожилых людей через призму физической активности, практик сохранения здоровья и психологического благополучия.

Использованные данные и методы работы с ними

Для комплексного изучения барьеров активного долголетия применены качественные и количественные методы, обеспечивающие взаимную верификацию данных. В целях определения достижений и преград активного долголетия воспользуемся результатами трёх социологических исследований, проведённых социологами Российского государственного социального университета в 2023–2024 годах.

Для углублённого анализа установок лиц старше 60 лет в отношении физической активности в 2023 году была проведена серия из четырёх фокус-групп, сформированных по принципу гомогенности таких социально-демографических характеристик, как возраст и тип населённого пункта. Каждая группа включала 8 участников,

отобранных с соблюдением баланса гендерного соотношения (50% мужчин, 50% женщин). Критерии включения респондентов в число участников фокус-группы: возраст 60–85 лет; самостоятельная мобильность; отсутствие диагностированных когнитивных нарушений. Данное исследование стало продолжением ряда исследований по выявлению мотивов и стимулов российского населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом [17].

Модерация сессий осуществлялась по структурированному гайду. Продолжительность каждой сессии составляла 90–120 минут с аудио- и видеозаписью при информированном согласии участников. Транскрибированные материалы обрабатывались методом тематического анализа с выделением семантических единиц, частотных паттернов и атипичных кейсов.

Также проведены два социологических опроса населения методом анкетирования. В 2023 году проведен опрос для анализа практик сохранения здоровья среди российских мужчин в возрасте от 60 лет и старше (N=1110). Выборка построена по квотному принципу с репрезентацией по федеральным округам и типу населенного пункта (мегаполисы, города, села). Статистическая погрешность не превышает 3% при доверительной вероятности 95%.

В 2024 году проведен опрос, посвященный теме насилия в отношении пожилых людей. В исследовании использована смешанная методология сбора данных: телефонный опрос и глубинные интервью. Выборка (N=1646) репрезентирует население 8 федеральных округов РФ пропорционально численности. Респондентами стали люди старше 18 лет – свидетели случаев насилия над пожилыми. Специально подготовленный инструментарий опроса обеспечил фиксацию как латентных (психологическое давление, манипуляции), так и явных форм агрессии (физическое, финансовое насилие). Статистическая погрешность не превышает 2,5% при доверительной вероятности 95%.

Результаты исследования

Анализ результатов проведенных фокус-групп на тему двигательной активности позволил определить мотивацию старшего поколения к занятиям физической культурой. Люди, входящие в старшие возрастные группы, осознают значимость занятий физической культурой для активной и продолжительной жизни. Наши информанты отметили, что систематические занятия физической культурой укрепляют физическое здоровье. Например, Владимир (62 года) связывает активность с «продлением жизни»: «Физкультура – это, конечно, удовольствие. Это просто бодрая жизнь, это в самом деле

продление жизни». Кроме этого, пожилые люди считают, что физкультурно-спортивные занятия позитивно влияют на ментальное состояние. Татьяна Анатольевна (61 год) акцентирует роль физических нагрузок в профилактике деменции: «Не разгадывание кроссвордов, а упражнения способствуют долголетию». Важен для пожилых людей и социальный аспект двигательной активности. Они говорят, что групповые занятия, такие как танцы или командные игры, создают условия для общения. Например, Марина Юрьевна (60 лет) упоминает, что активные люди «быстрее на подъем»: «Занимаешься дома физкультурой – ты быстро можешь собраться и быстро куда-то поехать», а Сергей Николаевич (64 года) видит в спортивных мероприятиях возможность «пообщаться с молодыми женщинами»: «У меня одна из мотиваций – спортивные девушки, молодые женщины. Придешь – пообщаешься. Может, ближе, может, дальше».

Но мотивы и стимулы старшего поколения проявлять двигательную активность блокируются различными барьерами. Финансовая недоступность занятий – ключевая проблема: «Спортивные площадки по такой цене, что туда не пойдешь», – констатирует Владимир, 62 года. Здоровье и семейные обязательства усугубляют ситуацию: «Днем – внуки, ночью – лежачая мать. Когда заниматься?» – спрашивает Лариса Владимировна, 62 года. Культурные стереотипы также играют роль: часть респондентов опасается осуждения за «неуместную активность в возрасте» (Юрий, 69 лет), хотя большинство отмечает, что «никто пальцем не показывает» (Светлана, 67 лет). Существуют и другие барьеры, мешающие старшему поколению проявлять двигательную активность. Например, Д.К. Танатова, М.В. Вдовина и Т.Н. Юдина выявили проблемы инфраструктурного характера: «Инфраструктура часто бывает не адаптирована под возрастную категорию граждан пенсионного возраста, они не могут найти секцию, которая подходила бы им по состоянию здоровья и уровню физической активности» [18, с. 471].

Таким образом полученные данные позволяют сделать вывод, что осознанная потребность в физической активности, стремление сохранить и укрепить здоровье, поддержка социального окружения создают основу для активного долголетия, однако системные преграды – финансовые ограничения, доступность инфраструктуры, временные и культурные барьеры – требуют комплексных решений для активизации жизни старшего поколения.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что несмотря на то, что старшее поколение

осознает несомненную пользу занятий физической культурой как важного компонента здоровья, оно нуждается в активизации и физкультуризации своего образа жизни.

Результаты социологического опроса 1110 мужчин в возрасте 60+, посвящённого изучению факторов, формирующих их отношение к здоровью, демонстрируют как ключевые вредные для здоровья жизненные практики пожилых людей группируются вокруг трёх взаимосвязанных аспектов: поведенческих паттернов, социально-психологических условий и медицинской безответственности.

Поведенческие риски, такие как низкая физическая активность (49%) и неправильное питание (33%), отражают укоренившиеся привычки, которые сохраняются даже при понимании их вреда. Эти данные перекликаются с предыдущими выводами: респонденты, признавая важность физкультуры («Движение – это жизнь»), часто сталкиваются с нехваткой ресурсов для её реализации. Например, ненормированный график работы (21%) и семейные обязательства («Днем – внуки, ночью – лежачая мать») ограничивают возможности для систематических занятий, создавая порочный круг пассивности.

Социально-психологические факторы – стресс (36%), нестабильные эмоциональные отношения (16%) – усугубляют ситуацию. Эмоциональное напряжение, связанное с конфликтами или тревогой, снижает мотивацию к здоровым практикам, что подтверждается словами участников фокус-групп: «Когда делаю зарядку, чувствую

контроль над мыслями». Однако в реальности стресс часто блокирует эту способность, особенно в условиях отсутствия поддержки близкого окружения.

Недостаточное внимание к своему здоровью (редкие обследования – 48%) одна из наиболее часто встречающихся проблем, которая резко усиливает риски ухудшения здоровья старшего поколения. Даже доступ к программам бесплатной диспансеризации не всегда компенсирует эту проблему, так как культурные нормы подавляют инициативу здоровьесбережения.

Такие установки старшего поколения по сохранению здоровья могут усиливаться объективными причинами недоступности медицинских обследований. Как показывают Л.М. Мухарямова и Ж.В. Савельева «...оптимизация [институциональных форм охраны здоровья] приводит к проблемам с транспортной и экономической доступностью, когда услуги стационара все чаще замещаются рецептом на дорогостоящие лекарства, средств на приобретение которых у пожилых людей недостаточно» [19, с. 142].

Таким образом, культура бережливого отношения к здоровью среди населения, относящегося к старшему поколению, формируется в условиях конфликта между осознанными устремлениями на сохранение здоровья, поведенческими ограничениями безответственного к нему отношения и объективными причинами недоступности обследований. Распределение ответов респондентов на вопрос о том, какие вредные для здоровья практики присутствуют в их жизни приведено на рисунке 3.



Рисунок 3. Распределение ответов респондентов на вопрос о том, какие вредные для здоровья практики присутствуют в их жизни (в % от общего числа респондентов, n=1110)⁵

Figure 3. Distribution of Respondents' Answers about Harmful Health Practices Present in Their Lives (as % of Total Number of Respondents, n=1110)

Источник: авторское социологическое исследование, 2023.

⁵ Общая сумма ответов превышает 100%, т.к. респондент мог выбрать несколько вариантов

Результаты наших исследований демонстрируют, что осознание важности здоровья среди старшего поколения не всегда трансформируется в практические действия. Ранее мы говорили о внешних барьерах (финансовых, инфраструктурных) активной и продолжительной жизни. Далее рассмотрим субъективные факторы, объясняющие невнимательное отношение старшего поколения к здоровью.

Распределение ответов респондентов об отношении к своему здоровью показывает, что более половины людей старшего возраста (52%) придерживаются пассивной стратегии, ограничи-

ваясь минимальными усилиями, тогда как лишь треть (30%) целенаправленно вкладывает ресурсы в его сохранение. Это указывает на доминирование реактивного подхода: пожилые люди склонны действовать постфактум, реагируя на уже возникшие проблемы, а не предотвращая их. Меньшая часть (11%) открыто признает пренебрежение здоровьем, что очевидно взаимосвязано с распространённостью вредных практик, таких как низкая физическая активность (49%), неправильное питание (33%) и др. Распределение ответов мужчин на вопрос о том, как они относятся к своему здоровью, приведено на рисунке 4.

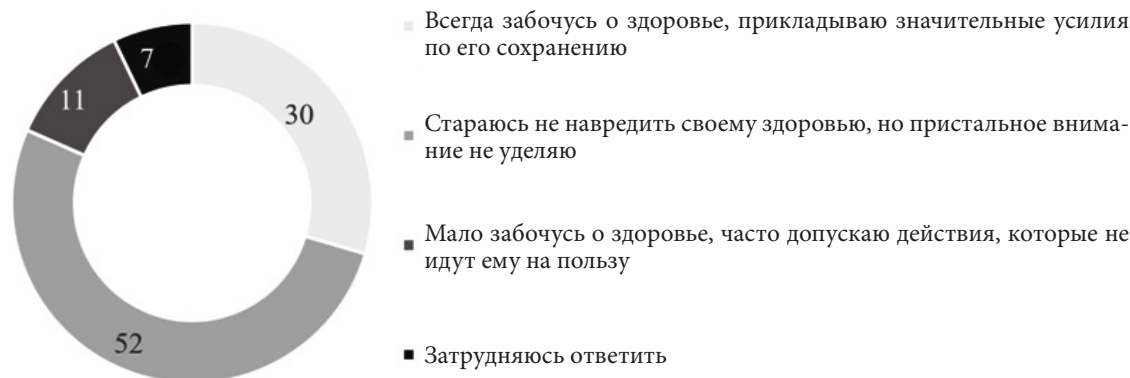


Рисунок 4. Распределение ответов мужчин на вопрос о том, как они относятся к своему здоровью (в % от общего числа респондентов, n-1110)

Figure 4. Distribution of Male Respondents' Answers about Their Attitude to Health (in % of Total Number of Respondents, n=1110)

Источник: авторское социологическое исследование, 2023.

Основной причиной невнимательного отношения мужчин старшего поколения к здоровью является отсутствие желания обращаться к врачам (36%). Этот фактор отражает глубоко укоренившиеся установки, включая страх перед дискомфортными медицинскими процедурами («боюсь гастроскопии, инъекций») и убежденность в избыточности профилактики при отсутствии явных симптомов. Такая позиция хорошо накладывается на ранее выявленные поведенческие паттерны, такими как редкие медосмотры, и формирует основу для прогрессирования хронических заболеваний.

Финансовые ограничения (24%) и недоступность медицинских организаций (22%) занимают второе и третье места среди ключевых причин невнимания к своему здоровью. Эти структурные проблемы обостряются низкой информированностью старшего поколения об имеющихся возможностях контроля здоровья. Например, даже при наличии программ бесплатной диспансери-

зации 10% респондентов не знают, как в них участвовать.

Страх неприятных процедур (19%) дополняет картину, подчёркивая психологический дискомфорт, который становится дополнительным препятствием для профилактики. Менее значимые, но схожие по природе причины – нежелание менять привычный образ жизни (13%) и отсутствие времени (17%) – отражают инерционность поведенческих моделей, усугубляемую семейными или рабочими обязательствами.

Остальные факторы, такие как недоверие к медицине (8%) или убежденность в отсутствии проблем со здоровьем (11%), играют второстепенную роль, но в совокупности усиливают общую тенденцию к пассивности. Например, сочетание страха процедур и уверенности в собственном хорошем здоровье создаёт иллюзию контроля, маскирующую реальные риски. На рисунке 5 отражено распределение ответов респондентов на вопрос о том, что мешает более внимательно относиться к здоровью.

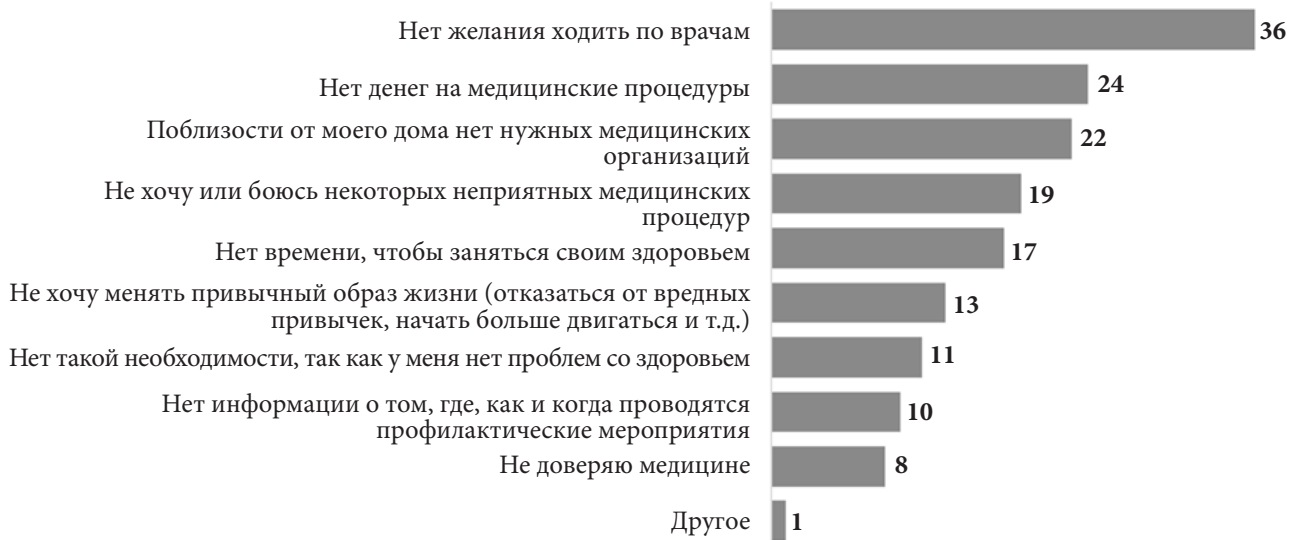


Рисунок 5. Распределение ответов респондентов на вопрос о том, что мешает более внимательно относиться к здоровью (в % от общего числа тех, кто невнимательно относится к здоровью, n=533)⁶

Figure 5. Distribution of Respondents' Answers about Factors Preventing Them from Paying More Attention to Health (in % of Total Number of Respondents Who Do Not Pay Enough Attention to Health, n=533)

Источник: авторское социологическое исследование, 2023.

Далее обратимся к психологическому благополучию старшего поколения, как к ключевому компоненту активного долголетия. Очевидно, что активная и продолжительная жизнь человека невозможна в условиях, когда он подвергается насилию в той или иной форме. Однако ситуации насилия в отношении пожилых людей встречаются довольно часто. Данные нашего исследования «Портрет субъектов и объектов насилия над пожилыми людьми» показывают, что 71% респондентов лично наблюдали ситуации грубости или унижения в отношении старшего поколения. Подавляющее большинство из них (84%) сталкивались с психологическим насилием. Это указывает на масштаб проблемы, которая подрывает не только эмоциональную стабильность, но и имеющуюся у старшего поколения мотивацию к здоровому образу жизни.

Наиболее распространённые формы психологического насилия в отношении людей старших возрастных групп включают хамство и оскорбительные высказывания (51%), крик (47%) и грубую речь (43%). Эти практики формируют атмосферу унижения, которая провоцирует апатию. Менее явные, но столь же разрушительные формы – пренебрежение (32%) и игнорирование просьб (17%) – усугубляют социальную изоляцию, усиливая стресс. При этом отметим, что значительная часть респондентов

⁶ Общая сумма ответов превышает 100%, т.к. респондент мог выбрать несколько вариантов.

именно стресс считают барьером для здоровых практик.

Редкие, но значимые проявления психологического насилия – угрозы (13%) и принуждение к действиям против воли (10%) – создают ощущение беспомощности, что также не способствует активной и продолжительной жизни. На рисунке 6 отражено распределение частот видов психологического насилия, которому подвергается старшее поколение.

Физическое насилие менее распространено (данный вид насилия в отношении людей старшего поколения наблюдали лишь 4% респондентов). Однако физическое насилие становится крайним проявлением агрессии, усиливающим травматический опыт людей старшего возраста. В 13% случаев физическое насилие сочетается с психологическим давлением, что формирует замкнутый цикл, где страх и унижение подавляют желание участвовать в социальной жизни, включая групповые занятия физкультурой, ранее названные важным мотиватором.

Показанные результаты свидетельствуют, что насилие, будучи распространённой практикой, разрушает ключевые условия для активного долголетия: социальную вовлечённость, эмоциональную устойчивость и мотивацию к самореализации. Его последствия усугубляют ранее выявленные барьеры активного долголетия – финансовые ограничения, инерцию привычек, страх перед переменами.



Рисунок 6. Распределение видов психологического насилия, которому подвергается старшее поколение (в % от общего числа респондентов, ставших свидетелями ситуаций психологического насилия в отношении людей старшего поколения, n -1380)⁷

Figure 6. Distribution of Types of Psychological Abuse Experienced by Older Generation (in % of Total Number of Respondents Who Witnessed Situations of Psychological Abuse Against Older People, n=1380)

Источник: авторское социологическое исследование, 2024.

Обсуждение

Всемирная организация здравоохранения с целью повышения качества жизни старшего поколения предложила концепцию активного старения. Эта концепция служит ориентиром для оптимизации возможностей поддержания здоровья, участия в жизни общества и обеспечения безопасности старшего поколения. Политика и программы активного старения признают необходимость поощрения и сбалансирования личной ответственности (ухода за собой), условий, благоприятных для пожилых людей, окружающей среды и солидарности между поколениями.⁸ Результаты представленного исследования демонстрируют необходимость повышения активизации старших возрастных групп, так как активная жизнь во многом способствует росту её продолжительности. При этом следует учитывать, что, как показывает Е.М. Щербакова: «Тенденция старения населения – требует соответствующей переориентации и адаптации общества, выделения всё больших ресурсов на социальное обеспечение, медицинскую помощь и обеспечение других потребностей пожилых людей, включая длительный уход, с одной стороны, и создания условий для активного долголетия, с другой стороны» [20]. Несмотря на то, что в России

⁷ Общая сумма ответов превышает 100%, т.к. респондент мог выбрать несколько вариантов.

⁸ Active ageing: a policy framework // WHO: [сайт]. URL: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf> (дата обращения: 26.06.2025).

предпринимаются значительные усилия по вовлечению старшего населения в активные жизненные практики, а старшее поколение в целом осознает ценность активного долголетия, пассивные стратегии здоровья доминируют. Это указывает на разрыв между когнитивными установками старшего поколения на активную и продолжительную жизнь и практической реализацией принципов здорового старения. Согласимся с А. Ильницким, Н. Поздняковой и И. Носковой, без здорового старения, т.е. правильного поведения, здоровых привычек, профилактики и лечения, невозможно обеспечить должное качество жизни старшего поколения [21].

Проведённое исследование выявило препятствия на пути реализации принципов здорового старения. Старшее поколение сталкивается с финансовыми барьерами, нехваткой времени из-за семейных обязанностей, культурными стереотипами. Характерна также реактивная модель заботы о здоровье – нежелание обращаться к врачам без явных симптомов и избегание профилактики. Психологическое благополучие подрывается распространённостью психологического насилия (хамство, унижение), создающего стресс и апатию. Парадоксально, что общественная установка на семейную гиперответственность часто оборачивается для пожилых людей двойной нагрузкой и стигматизацией иных форм поддержки.

Таким образом, активизация образа жизни старшего поколения требует преодоления как внешних преград, так и внутренних противоре-

чий – между осознанием и действием, семейными обязательствами и личными потребностями. Необходимы комплексные программы, повышающие доступность здоровых практик, формирующие культуру превентивной заботы, борющиеся с насилием и пересматривающие роль семьи и общества в поддержке старшего поколения.

Заключение

Демографическое старение населения России создает объективную необходимость пересмотра традиционных моделей социальной и трудовой активности старшего поколения. Обозначенная стратегическая цель России по достижению продолжительной и активной жизни в пожилом возрасте требует комплексного подхода, основанного на сбалансированном развитии трёх ключевых компонентов: физической активности, практик сохранения здоровья и психологического благополучия. Проведённое исследование подтвердило выдвинутую гипотезу: выявленный комплексный разрыв между осознанием важности старшим поколением этих компонентов и их практической реализацией, усугубляемый реактивным подходом к здоровью, поведенческой инертностью и распространённостью в обществе психологического насилия, остаётся основным препятствием для активного долголетия. Дисбаланс в любом из этих элементов существенно снижает общую эффективность стратегий активного долголетия.

Ключевым достижением последних лет является формирование у старшего поколения осоз-

нанной установки на ценность здорового образа жизни, а также развитие государственных программ, таких как национальный проект «Продолжительная и активная жизнь», а также постепенное формирование в общественном сознании установок на здоровое старение. Однако заметной преградой в активизации старшего поколения является доминирование реактивного подхода к сохранению здоровья. Среди причин такого отношения к здоровью авторы видят поведенческую инерцию, когда даже при наличии ресурсов сохраняется привычка игнорировать симптомы до критической стадии, а также экономические барьеры, делающие превентивную медицину недоступной значительной части людей старших возрастных групп. Кроме того, реальные возможности для активной и независимой жизни старшего поколения ограничивают практики психологического насилия со стороны более молодых людей, при том, что широко артикулируется ценность пожилых людей как носителей полезного жизненного опыта.

Преодоление выявленных противоречий требует реализации комплекса мер: развития доступной инфраструктуры для активного долголетия, последовательной борьбы с возрастной дискриминацией и любыми формами насилия в отношении пожилых, реформирования системы поддержки и ухода, а также активной популяризации культуры превентивной заботы о здоровье на протяжении всей жизни. Такой системный подход позволит реализовать потенциал старшего поколения и обеспечить здоровое старение.

Список источников

1. Барсуков В.Н. Старение населения в контексте концепции демографического перехода // Вопросы территориального развития. 2016. № 1(31). EDN VLZDUJ
2. Старение населения и устойчивость национальных систем здравоохранения. Обзор мировых практик / А.Ф. Канев, О.С. Кобякова, Н.Г. Куракова, И.П. Шибалков // Национальное здравоохранение. 2023. Том 4. № 4. С. 5–13. <https://doi.org/10.47093/2713-069X.2023.4.4.5-13> EDN SNXYKK
3. Воробьева О.Д., Ниорадзе Г.В., Хроленко Т.С. Эволюция подходов к демографическому старению // Вестник Южно-Российского государственного технического университета. Серия Социально-экономические науки. 2022. Том 15. № 4. С. 72–84. <https://doi.org/10.17213/2075-2067-2022-4-72-84> EDN TAFIBQ
4. Короленко А.В. Факторы демографического развития России: опыт исследования панельных данных // Проблемы развития территории. 2019. № 5(103). С. 170–188. <https://doi.org/10.15838/ptd.2019.5.103.11> EDN LCZQB
5. Aging, longevity, and healthy aging: the public health approach / V. Gianfredi, D. Nucci, F. Pennisi, M. Ratti // Aging Clinical and Experimental Research. 2025. Vol. 37. № 1. Art. 125. <https://doi.org/10.1007/s40520-025-03021-8>
6. Havighurst R.J. Successful aging // The Gerontologist. 1961. Vol. 1. No. 1. P. 8–13. <https://doi.org/10.1093/geront/1.1.8>
7. Versey S.H. Activity theory // The encyclopedia of adulthood and aging / S.K. Whitbourne (ed.). UK: John Wiley and Sons, 2015. 1656 p. ISBN 9781118528921 <https://doi.org/10.1002/9781118521373.wbeaa096>
8. Formosa M. Activity theory as a foundation for active ageing policy: The Maltese experience. EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej. 2020. Issue 18. P. 13–24.
9. Determinants of active aging and quality of life among older adults: systematic review / R.R. Marzo, P. Khanal, S. Shrestha, D. Mohan // Frontiers in Public Health. 2023. Vol. 11. Art. 1193789. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1193789>
10. Kuchmaeva O. Social activity of elderly Russians and prospects of implementation of the «active ageing» policy // Population and Economics. 2018. Vol. 2. No. 4. P. 47–84. <https://doi.org/10.3897/popecon.2.e36060>

11. Физическая активность людей пожилого возраста и ее влияние на соматическое и психологическое здоровье / В.А. Тарасов, С.В. Цветов, А.Б. Борисов [и др.] // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2022. Том 30. № 1. С. 39–44. <https://doi.org/10.32687/0869-866X-2022-30-1-39-44> EDN PTPPNI
12. Исследование RUSS-AGE: влияние уровня физической активности на психоэмоциональный и когнитивный статус, биологический возраст / А.К. Ильющенко, Е.А. Мараховская, М.М. Балаева [и др.] // Российский журнал гериатрической медицины. 2025. № 2(22). С. 246–247. <https://doi.org/10.37586/2686-8636-2-2025-246-247> EDN OQFGXF
13. Мухамеджан М.Б., Алчинбаев М.К. Обзорная статья: методы улучшения общего состояния здоровья населения // *Universum: медицина и фармакология*. 2024. № 9(114). С. 25–29. EDN QXZUVW
14. Psychological Well-being by Late Adulthood People / E.E. Symaniu, G.I. Borisov, T.B. Sergeeva, A.A. Pecherkina, O.V. Obvintseva // *Lurian Journal*. 2021. Vol. 2. No. 3. P. 17–30. <https://doi.org/10.15826/Lurian.2021.2.3.3> EDN XGLQSP
15. Сынкина О.П. Социальная поддержка пожилых граждан в эмоционально-психологической сфере // *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Социология. Политология*. 2021. Том 21. № 4. С. 430–434. <https://doi.org/10.18500/1818-9601-2021-21-4-430-434> EDN LQQAEN
16. Gustafsson T., Ulfhake B. Aging Skeletal Muscles: What Are the Mechanisms of Age-Related Loss of Strength and Muscle Mass, and Can We Impede Its Development and Progression? // *International Journal of Molecular Sciences*. 2024. Vol. 25. No. 20. Art. 10932. <https://doi.org/10.3390/ijms252010932>
17. Танатова Д.К., Королев И.В., Леонтьева Т.В. Физическая культура и спорт в жизни российского населения // *Народонаселение*. 2022. Том 25. № 1. С. 167–176. <https://doi.org/10.19181/population.2022.25.1.14> EDN NVJAKD
18. Танатова Д.К., Вдовина М.В., Юдина Т.Н. Социальные факторы увеличения продолжительности здоровой жизни (по материалам социологических исследований) // *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. 2021. Том 29. № 3. С. 468–473. <https://doi.org/10.32687/0869-866X-2021-29-3-468-473> EDN MIUIAN
19. Мухарьямова Л.М., Савельева Ж.В. Доступность и справедливость здравоохранения для пожилых (в оценках населения и экспертов) // *Социологические исследования*. 2019. № 9. С. 136–145. <https://doi.org/10.31857/S013216250006663-2> EDN AKLTRM
20. Щербакова Е.М. Старшие поколения россиян, 2025 год // *Демоскоп Weekly*. 2025. № 1079-1080.
21. Ильницкий А.Н., Позднякова Н.Г., Носкова И.В. Здоровое старение // *Наука и инновации*. 2016. № 12(166). С. 18–21. EDN XETMNN

Информация об авторах:

Дина Кабдуллиновна Танатова – доктор социологических наук, профессор, заведующий кафедрой социологии, Российский государственный социальный университет (SPIN-код: 7675-8938) (РИНЦ Author ID: 774128) (ResearcherID: U-1664-2017) (Scopus Author ID 56748103100)

Иван Владимирович Королев – кандидат социологических наук, доцент, доцент кафедры социологии, Российский государственный социальный университет (SPIN-код: 3585-2844) (РИНЦ Author ID: 850724) (ResearcherID: Y-3816-2019) (Scopus Author ID: 57205201514)

Заявленный вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Автор, ответственный за переписку – Иван Владимирович Королев.

Статья поступила в редакцию 16.06.2025; одобрена после рецензирования 21.07.2025; принята к публикации 11.09.2025.

References

1. Barsukov V.N. Population Ageing in the Context of the Demographic Transition. *Voprosy territorial'nogo razvitiya=Territorial Development Issues*. 2016;(1(31)). (In Russ.)
2. Kanev A.F., Kobyakova O.S., Kurakova N.G., Shibalkov I.P. Population Ageing and National Healthcare Systems Sustainability. A Review of World Practices. *Natsional'noe zdavookhranenie=National Health Care*. 2023;4(4):5-13. <https://doi.org/10.47093/2713-069X.2023.4.4.5-13> (In Russ.)
3. Vorobieva O.D., Nioradze G.V., Khrolenko T.S. Evolution of Approaches to Population Aging. *Vestnik Yuzhno-Rossiiskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta. Seriya Sotsial'no-ehkonomicheskie nauki=Bulletin of the South Russian State Technical University. Series: Socio-economic Sciences*. 2022;15(4):72–84. <http://dx.doi.org/10.17213/2075-2067-2022-4-72-84> (In Russ.)
4. Korolenko A.V. Factors Contributing to Russia's Demographic Development: Panel Data Research Experience. *Problemy razvitiya territorii=Problems of Territory's Development*. 2019;(5(103)):170–188. <https://doi.org/10.15838/ptd.2019.5.103.11> (In Russ.)
5. Gianfredi V., Nucci D., Pennisi F., et al. Aging, Longevity, and Healthy Aging: the Public Health Approach. *Aging Clinical and Experimental Research*. 2025;37(1),125. <https://doi.org/10.1007/s40520-025-03021-8>
6. Havighurst R.J. Successful Aging. *The Gerontologist*. 1961;1(1):8–13. <https://doi.org/10.1093/geront/1.1.8>
7. Versey S.H. Activity Theory. In: Whitbourne S.K., ed. *The Encyclopedia of Adulthood and Aging*. UK: John Wiley and Sons; 2015. 1656 p. ISBN 9781118528921 <https://doi.org/10.1002/9781118521373.wbeaa096>
8. Formosa M. Activity Theory as a Foundation for Active a Ageing Policy: The Maltese Experience. *EXLIBRIS Biblioteka Gerontologii Społecznej*. 2020;(18):13–24.
9. Marzo R.R., Khanal P., Shrestha S., et al. Determinants of Active Aging and Quality of Life Among Older Adults: Systematic Review. *Frontiers in Public Health*. 2023;11,1193789. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1193789>

10. Kuchmaeva O. Social Activity of Elderly Russians and Prospects of Implementation of the «Active Ageing» Policy. *Population and Economics*. 2018;2(4):47–84. <https://doi.org/10.3897/popecon.2.e36060>
11. Tarasov V. A., Tsvetov S. V., Borisov A. B., Narvatov M. I. The Physical Activity of Elderly Persons and its Effect on Somatic and Psychological Health. *Problemi socialnoi gigiyeni, zdravookhraneniya i istorii meditsiny=Problems of Social Hygiene, Public Health and History of Medicine* 2022;30(1):39–44. <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2022-30-1-39-44> (In Russ.)
12. Ilyushchenko A.K., Marakhovskaya E.A., Balaeva M.M., et al. The RUSS-AGE Study: the Impact of Physical Activity Level on Psychoemotional and Cognitive Status and Biological Age. *Rossiiskii zhurnal geriatricheskoi meditsiny=Russian Journal of Geriatric Medicine*. 2025;(2(22)):246–247. <https://doi.org/10.37586/2686-8636-2-2025-246-247> (In Russ.)
13. Mukhamedzhan M.B., Alchinbaev M.K. Review Article: Methods to Improve the Overall Health of the Population. *Universum: meditsina i farmakologiya*. 2024;(9(114)):25–29. (In Russ.)
14. Symaniu E.E., Borisov G.I., Sergeeva T.B., et al. Psychological Well-being by Late Adulthood People. *Lurian Journal*. 2021;2(3):17–30. <https://doi.org/10.15826/Lurian.2021.2.3.3>
15. Synkina O.P. The Elderly Citizens' Social Support of in the Emotional and Psychological Sphere. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya: Sotsiologiya. Politologiya= Izvestiya of Saratov University. Sociology. Politology*. 2021;21(4):430–434. <https://doi.org/10.18500/1818-9601-2021-21-4-430-434> (In Russ.)
16. Gustafsson T., Ulfhake B. Aging Skeletal Muscles: What Are the Mechanisms of Age-Related Loss of Strength and Muscle Mass, and Can We Impede Its Development and Progression? *International Journal of Molecular Sciences*. 2024;25(20),10932. <https://doi.org/10.3390/ijms252010932>
17. Tanatova D.K., Korolev I.V., Leont'eva T.V. Physical Culture and Sport in the Life of the Russian Population. *Narodonaselenie=Population*. 2022;25(1):167–176. <https://doi.org/10.19181/population.2022.25.1.14> (In Russ.)
18. Tanatova D.K., Vdovina M.V., Yudina T.N. The Social Factors Increasing Healthy Life Longevity (According Sociological Surveys Material). *Problemy sotsial'noi gigiyeni, zdravookhraneniya i istorii meditsiny=Problems of Social Hygiene, Public Health and History of Medicine*. 2021;29(3):468–473. <https://doi.org/10.32687/0869-866X-2021-29-3-468-473> (In Russ.)
19. Mukhamyaramova L.M., Saveleva Zh.V. Availability and Fairness of Health Protection for Elderly People (in Popular and Experts Assessments). *Sotsiologicheskie issledovaniya=Sociological Studies*. 2019;(9):136–145. <https://doi.org/10.31857/S013216250006663-2> (In Russ.)
20. Shcherbakova E.M. Starshie Pokoleniya Rossiyan, 2025 god. *Demoskop Weekly*. 2025;(1079-1080). (In Russ.)
21. Ilnitskii A.N., Pozdnyakova N.G., Noskova I.V. Zdorovoe starenie. *Nauka i innovatsii=Science and Innovations*. 2016;(12(166)):18–21. (In Russ.)

Information about the authors:

Dina K. Tanatova – Doctor of Sociology, Professor, Head of the Department of Sociology, Russian State Social University (SPIN-code: 7675-8938) (RSCI Author ID: 774128) (ResearcherID: U-1664-2017) (Scopus Author ID 56748103100)

Ivan V. Korolev – PhD in Sociology, Associate Professor, Department of Sociology, Russian State Social University (SPIN-code: 3585-2844) (RSCI Author ID: 850724) (ResearcherID: Y-3816-2019) (Scopus Author ID: 57205201514)

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflict of interest.

The author responsible for the correspondence is Ivan V. Korolev

The article was submitted 16.06.2025; approved after reviewing 21.07.2025; accepted for publication 11.09.2025.